



PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** TÉCNICO EN EJECUCIÓN DE PROGRAMAS DEPORTIVOS
- **Código del Programa de Formación:** 664210 v 101
- **Nombre del Proyecto:** IMPLEMENTACION DE PROGRAMAS DEPORTIVOS PARA LA POBLACION INFANTIL Y JUVENIL DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS EN LOS DIFERENTES MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER.
- **Fase del Proyecto:** ANALISIS
- **Actividad de Proyecto:** CARACTERIZAR LA POBLACION DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO (INFANTIL Y JUVENIL).
- **Competencia:** FUNDAMENTAR LA PREPARACIÓN TÉCNICO - TÁCTICA DEL DEPORTISTA SEGÚN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
 - Identificar la estructura de un plan de preparación técnico-táctica según normatividad establecida.
- **Duración de la Guía: 160 HORAS**
- **HORAS DIRECTA:** 130 horas
- **HORAS INDIRECTAS:** 30 horas



2. PRESENTACION

Cordial saludo estimado aprendiz.

Le invito a participar activamente en el desarrollo de los resultados de aprendizaje: - Ejecutar las actividades propuestas en el plan de preparación técnico- táctica según modalidad y nivel de formación - Presentar informes y hacer recomendaciones del desarrollo de las actividades del plan de actividad física según lineamientos y políticas de la entidad - Realizar la verificación y control de la ejecución de las actividades del plan de preparación técnico-táctica según protocolos establecidos - Identificar la estructura de un plan de preparación técnico-táctica según normatividad establecida, el cual es de gran importancia, porque le llevará a conocer sobre la ejecución de sesiones de entrenamiento técnicos, así como orientar los aspectos de la técnica individual según el deporte seleccionado, del cual usted como aprendiz es pieza fundamental.

Realice las actividades que a continuación se proponen y presente las evidencias solicitadas como mecanismo de comprobación de sus avances en el proceso de aprendizaje. Recuerde que del interés que usted ponga en el aprendizaje de esta guía, va a depender su crecimiento profesional en el técnico en Ejecución de Programas Deportivos y los conocimientos de las políticas de la institución y la utilidad que pueda tener para contribuir al rol que desempeña en ella.

Se sugiere coordinar trabajo en equipo con todos sus compañeros, apoyándose en el momento que lo requieran o recibiendo los aportes que le ofrecen, así como a utilizar en la plataforma TERRITORIUM del LMS el material de consulta disponible para despejar dudas e incrementar sus conceptos y conocimientos.

Recuerde que el instructor brindará LA ORIENTACIÓN permanente con la colaboración de sus compañeros de formación. Comparta e interactúe con ellos para hacer más agradable el proceso formativo.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

* Ambiente Requerido: (Rellenar el que se emplee para el desarrollo de la guía de aprendizaje)

- ☐ Ambiente convencional
- ☒ Ambiente real de aprendizaje:
- ☐ Laboratorio o taller:
- ☐ Ambiente dual:
- ☐ Pluritecnológico:
- ☐ Ambiente Virtual o simulación:

* Materiales: Cronometro, silbato, balones, conos, lazos, aros, vallas.

3.1 Actividades de reflexión inicial: 10 horas

El deporte, la educación física y la recreación se convierten en estrategias que permiten mejorar la ocupación del tiempo libre, fortaleciendo la sana convivencia entre sus practicantes, logrando con ello poder afrontar con mejores condiciones las diversas situaciones de la vida cotidiana y así mejorar las condiciones de salud para afrontar sin dificultad los altos niveles de stress que se producen en la actualidad.

A partir de estas consideraciones y de influencia positiva que tiene el deporte para lograr un mejor desenvolvimiento físico, lo técnico, psíquico, social y afectivo; haciendo énfasis en la escuela como eje formador e integrador de la sociedad; se busca generar alternativas pedagógicas de reflexión, a partir del estudio crítico y reflexivo del deporte y el deporte escolar.

GFPI-F-135 V01



Lo que hace que la práctica deportiva sea o no educativa para la persona que la está realizando, es la orientación que se tenga de dicha actividad, así por ejemplo, la persona que hace deporte los domingos y después del partido se queda departiendo con sus amigos su orientación deportiva es claramente combinada entre deporte recreativo y el deporte competitivo.

Otro ejemplo sería la clase de Educación Física utilizada como medio para el entrenamiento sistemático, esta orientación estaría concebida dentro del deporte competitivo porque el fin es estar preparados para la competencia.

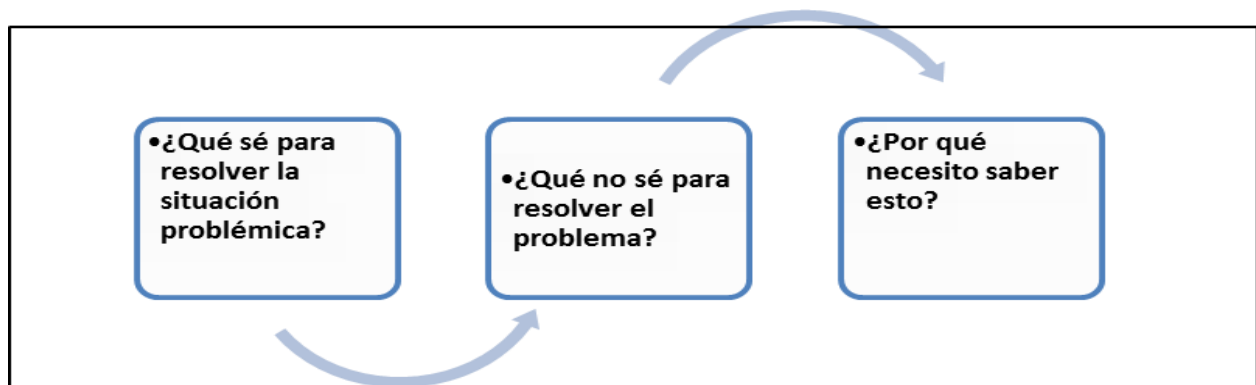
Por tanto, el deporte “puede ser tan bueno o tan malo como queramos que sea, sólo depende de la orientación que le queramos dar”. (Castejón 1999: 22)

Teniendo en cuenta la lectura del texto anterior responda a las siguientes preguntas.

- ¿ La práctica deportiva escolar debe estar principalmente orientada para la formación del ser humano o un entrenamiento sistemático de lo físico y técnico?
- ¿ El Deporte Escolar debe suponer una alternativa educativa frente al deporte de alto rendimiento y sus desproporcionadas exigencias físicas y psicológicas.?
- ¿ El deporte debe considerarse como un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal, interpersonal y social.?
- ¿ La educación física en la escuela debe ser orientada con un fundamento integrador; donde el juego, la lúdica, la recreación, la actividad física y el deporte sean utilizados como herramienta por y para el aprendizaje y el desarrollo motor y no para la alta competencia?

3.2. Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje: 10 horas

Procedo a mi autodiagnóstico tomando como referencia la situación problemática planteada:



<https://www.youtube.com/watch?v=3Ye9CO6GKmE>
<https://www.youtube.com/watch?v=S2sJSbZwwq4>
<https://www.youtube.com/watch?v=tXaFdpWm-RM>
<https://www.youtube.com/watch?v=4cKn3odqvD0>

DEPORTE INDIVIDUAL Y COLECTIVO.
TECNICA INDIVIDUAL.
TECNICA DEPORTIVA.
TACTICA DEPORTIVA.

GFPI-F-135 V01



Observar el video "Ejercicios para mejorar la técnica individual" y según mis conocimientos respondo las siguientes preguntas:

- Determine la importancia de la técnica en el fútbol y su ejecución en el campo de juego.
- Identifique las posiciones de juego que tienen mayor complejidad en el manejo de la técnica.

3.3. Actividades de apropiación del conocimiento 50 horas

Como aprendiz, participo activamente en el proceso de formación con mis compañeros aprendices y mi instructor en cada una de las actividades y Subactividades, como también de las explicaciones y **exposición** magistral del tema en referencia.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N°1 10 horas

IDENTIFICAR LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA TÉCNICA EN EL DEPORTE COLECTIVO E INDIVIDUAL

- A. Después de la Charla magistral por parte del instructor sobre la importancia del desarrollo de la técnica en los deportes colectivos e individuales.
- B. De forma individual desarrollo el "**Balón Conceptual**" de acuerdo a las definiciones de técnica.
- C. Me reúno con dos (2) compañeros y realizo una investigación de la técnica en diferentes deportes tanto colectivos como individuales.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N°2 10 horas

DISEÑAR SESIÓN DE ENTRENAMIENTO TÉCNICA, TENIENDO COMO BASE LOS DIFERENTES GESTOS USADOS EN EL DEPORTE SELECCIONADO

- D. Participo activamente de la orientación por parte del instructor sobre la sesión de entrenamiento.
- E. Elaboro de forma individual una sesión de entrenamiento técnico, donde integre los gestos técnicos más usados en el deporte escogido.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N°3 30 horas

APLICAR EL PLAN DE ENTRENAMIENTO POR EDADES DE LA TÉCNICA DEPORTIVA, SEGÚN DEPORTE SELECCIONADO.

- F. Desarrollo una micro sesión de entrenamiento técnico de forma individual utilizando los medios y métodos del entrenamiento de la técnica en el deporte.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N°4 10 horas

GFPI-F-135 V01

ELABORAR INFORMES CON LAS RECOMENDACIONES DE LA MICRO SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.



- G. Participar de la orientación por parte del instructor sobre los lineamientos y correcciones de la sesión de entrenamiento según la metodología establecida.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento 30 horas

Para reafirmar los conocimientos adquiridos, en los grupos de trabajo organizados anteriormente, el instructor entregara los documentos bibliográficos necesarios para el desarrollo de los diferentes temas, como también los documentos soportados por medios magnéticos que servirán como apoyo para el fortalecimiento de la actividad. (Ver referentes bibliográficos).

- ✓ Cada grupo debe socializar los diferentes gestos técnicos de los deportes individuales y colectivos
- ✓ Aplicar a un compañero la enseñanza de un gesto técnico, que no sea del dominio de este.
- ✓ Determinar e integrar gestos técnicos de un deporte que compartan alguna similitud.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
<p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Una observación de su rol en la sesión de entrenamiento.</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <p>Una (1) sesión de entrenamiento técnico de acuerdo al deporte seleccionado.</p>	<p>Aplica los componentes de la carga, medios y métodos para la fundamentación del gesto técnico de acuerdo con la disciplina deportiva y los objetivos del plan.</p>	<p>TECNICA: Valoración de Desempeño</p> <p>INSTRUMENTO: Lista de chequeo</p> <p>TECNICA: Valoración de producto</p> <p>INSTRUMENTO: Lista de Chequeo</p>



5. GLOSARIO:

- **Técnica:** es el concepto universal del procedimiento que se realiza para ejecutar una determinada tarea. En el uso de la técnica se emplean muchas herramientas, con el fin de concretar los objetivos de la responsabilidad adquirida. La técnica no puede considerarse una ciencia o parte de ella, en vista de que las técnicas se generalizan para todo campo en el que sea necesario aplicar un procedimiento o reglaje para hacer algo, según la necesidad que se presente la técnica se adaptará a la situación.
- **Táctica:** es una estrategia que se realiza predeterminadamente destinada a cumplir un objetivo, siguiendo una serie de pasos y cumpliendo una serie de pasos que deben ser descritos y entendidos por las personas involucradas en el proyecto.
- **Estrategia:** es un plan para dirigir un asunto. Una estrategia se compone de una serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y conseguir los mejores resultados posibles. La estrategia está orientada a alcanzar un objetivo siguiendo una pauta de actuación.
- **La resistencia aeróbica** es la capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.
- **La resistencia anaeróbica:** es la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve.
- **Resistencia anaeróbica aláctica:** Este tipo de resistencia se produce cuando el esfuerzo es corto en el tiempo y muy explosivo (0-16 seg) Por ende, a nuestro cuerpo no le da tiempo a fabricar el ácido láctico, la presencia de oxígeno es nula.
- **Resistencia anaeróbica láctica:** Este tipo de resistencia se produce cuando el esfuerzo es poco intenso y de mediana duración (17-45 seg).
- **Potencia aeróbica máxima:** Es la potencia máxima que puede desarrollar un sujeto en un estado aeróbico. Es la potencia alcanzada cuando se llega al VO₂max. A medida que aumenta la duración de la competición deportiva, también lo hace la participación del metabolismo aeróbico. Por lo tanto, para tener éxito en los deportes de resistencia aeróbica es necesario alcanzar valores elevados de potencia aeróbica máxima (VO₂máx).
- **Resistencia cardiovascular:** es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado. Esto al bombear y transportar suficiente volumen de sangre a cada músculo ejercitado, y a la capacidad de los tejidos celulares para procesar el oxígeno necesario y eliminar los residuos.

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS



- ✓ Ejercicios tecnico-tacticos recreativos para la escuela,fernando vargas paradis, editorial: moreno y conde sports (mcsports)
- ✓ Construccion metodologica del modelo de juego.dani guindos editorial: futbol de libro s.l. Editorial
- ✓ Modelo organizacional estrategico de entrenamiento en futbol adrian cervera garcia , 2010 editorial: moreno y conde sports (mcsports)
- ✓ Periodizacion tactica xavier tamarit, 2007 editorial: autor-editor.
- ✓ Recursos y consignas para el entrenamiento tecnico - tact ico francisco javier molina caballero

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	EDWIN ALEXANDER MORA NUNCIRA	INSTRUCTOR	Centro para el Desarrollo Rural y Minero CEDRUM	07 Junio 2022

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	DARINSON CHONA SANCHEZ	INSTRUCTOR	CEDRUM	12 febrero 2023	Ajustes a los resultados de aprendizaje.